

**MUST-SEES
IN AOSTA VALLEY
NICHT ZU VERSÄUMEN
IM AOSTATAL**



Mont Blanc



Aosta roman and
medieval town
Aosta römische und
mittelalterliche Stadt



Sant'Orso fair
Sankt Orso-Messe



Matterhorn

Monte Rosa



Astronomic observatory
Astronomische Observatorium



360° view over the whole chain
of the Alps
360° Aussicht auf die gesamte
Alpenkette



Gran Paradiso



Traverse of
Mont Blanc
Überquerung des
Mont Blanc



Fénis (1), Issogne (2), Verrès (3),
Sarre (4) castles and
Bard Fortress (5)
Schlösser Fénis (1), Issogne (2)
Verrès (3) und Bard Festung (5)



**Tourist
Office
Tourismusbüro**

Cogne

Rue Bourgeois, 34
11012 Cogne AO
Tel (+39) 0165 74040/74056
Fax (+39) 0165 749125
cogne@turismo.vda.it



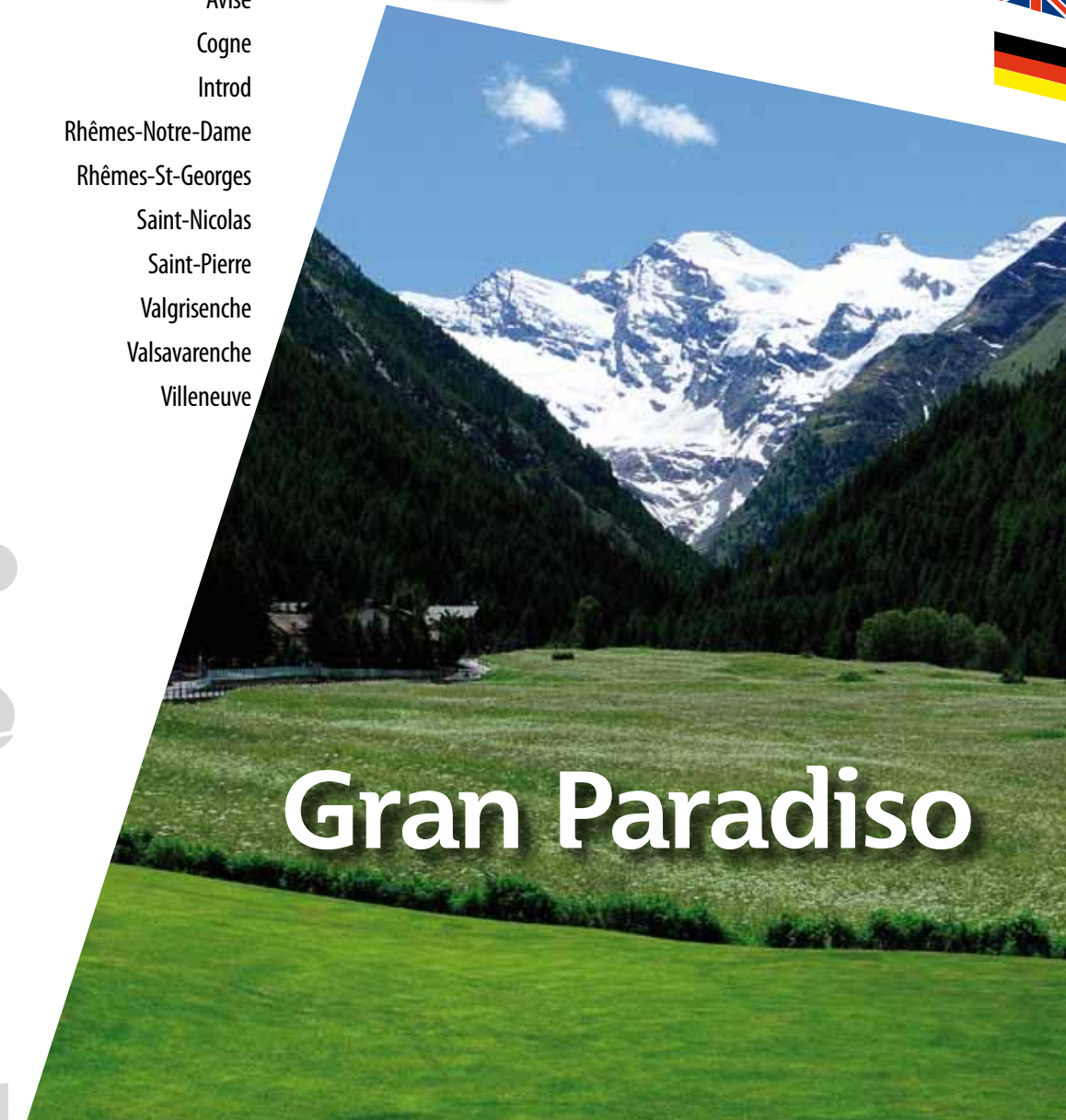
V.le Federico Chabod, 15
11100 Aosta

www.lovevda.it

FOTOGRAFIE: ARCHIVIO ASSESSORATO TURISMO, SPORT, COMMERCIO E TRASPORTI - CONSORZI OPERATORI TURISTICI - ARCHIVI COMUNALI



- Aymavilles
- Arvier
- Avise
- Cogne
- Introd
- Rhêmes-Notre-Dame
- Rhêmes-St-Georges
- Saint-Nicolas
- Saint-Pierre
- Valgrisenche
- Valsavarenche
- Villeneuve



Gran Paradiso

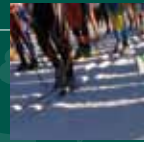
2
3 **Presentation**
Einführung



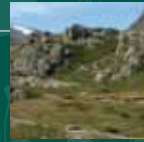
4
5 **Nature**
Natur



6
7 **Winter**
Winter



Summer
Sommer



10
11 **Food and cooking**
Gastronomie



12
13 **Arts and crafts**
Kunst und Handwerk



14
15 **Folklore and tradition**
Folklore und Tradition



16
21 **The places**
Die Ortschaften



22
23 **Hikes**
Wanderwege



Valnontey and "Paradisia" alpine botanic garden
Valnontey und der botanischen Gebirgsgarten „Paradisia“

1

Waterfalls of Lillaz
Wasserfälle von Lillaz

2

"Maison de Cogne Gérard-Dayné" museum house
„Maison de Cogne Gérard-Dayné“ Museum

3

Pillow lace exhibition
Klöppelkissen-Spitzen Ausstellung

4

5 Visitor Centres in Cogne, Valsavarenche and Rhêmes
Besucherzentren in Cogne, Valsavarenche und Rhêmes

6 Castles of Intro, Sarrion-de-La-Tour, Saint-Pierre, Aymavilles
Burgen von Intro, Sarrion-de-La-Tour, Saint-Pierre, Aymavilles

7 Roman Aqueduct Bridge of Pont d'Aël
Römische Aquäduktbrücke von Pont d'Aël

8 "Maison Bruil" - Intro
„Maison Bruil“ - Intro

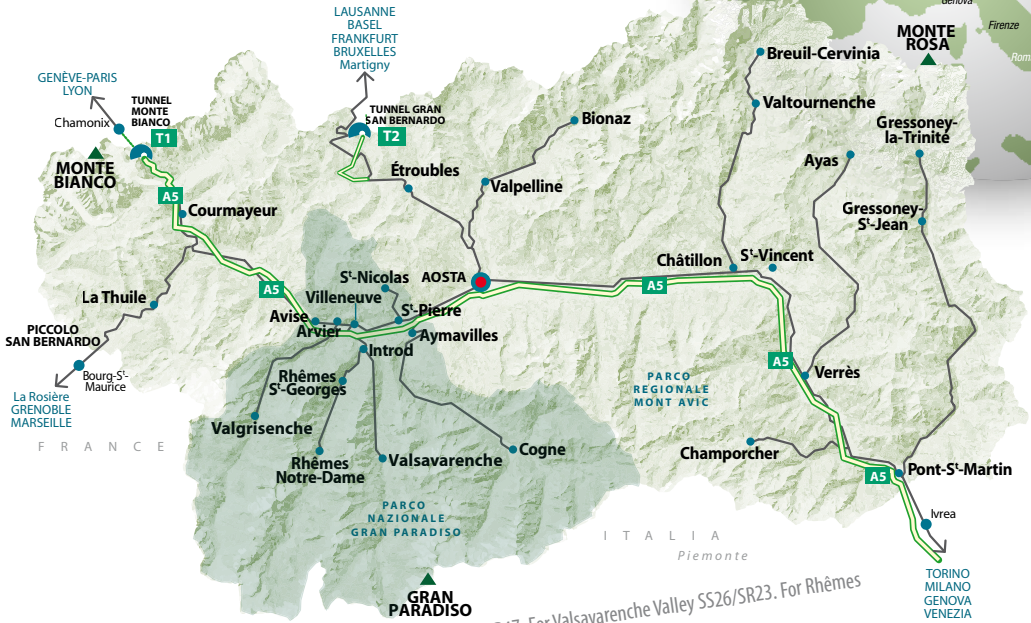
9 "Bataille de reines" in Vertosan
„Bataille de reines“ in Vertosan

10 "Draps" exhibition
„Draps“ Ausstellung

11 Gran Paradiso
Gran Paradiso

Gran Paradiso

S U I S S E



HOW TO GET HERE

- From Italy:** A5 motorway, Aosta ovest exit. For Cogné SR47. For Valsavarenche Valley SS26/SR23. For Rhêmes Valley SS26/SR24. For Saint-Nicolas SS26/SR22
- From France:** Mont Blanc Tunnel T1 or Little Saint Bernard Pass (summer only), followed by A5 motorway, Aosta ovest exit or SS26. For Cogné SR47. For Valsavarenche Valley SR23. For Rhêmes Valley SR24. For Valgrisenche Valley SR25. For Saint-Nicolas SR22
- From Switzerland:** Great Saint Bernard Tunnel T2 or Great Saint Bernard Pass (summer only) and SS27 until Aosta, then SS26. For Cogné SR47. For Valsavarenche Valley SR23. For Rhêmes Valley SR24. For Valgrisenche Valley SR25. For Saint-Nicolas SR22
- By train:** Trenitalia railway stations of Saint-Pierre / Villeneuve / Arvier / Aosta / Aosta ovest
- By air:** international airports of Turin Caselle / Geneva Cointrin / Milan Malpensa
- By coach:** SAVDA coach services from Aosta bus station

ANFAHRT

- Aus Italien:** Autobahn A5 Ausfahrt Aosta ovest. Richtung Cogné SR47. Richtung Valsavarenche Tal SS26/SR23. Richtung Rhêmes Tal SS26/SR24. Richtung Valgrisenche Tal SS26/SR25. Richtung Saint-Nicolas SS26/SR22
- Aus Frankreich:** Mont-Blanc-Tunnel T1 oder Kleiner Sankt Bernhard Pass (nur im Sommer) dann Autobahn A5, Ausfahrt Valgrisenche Tal SR25. Richtung Saint-Nicolas SR22
- Aus der Schweiz:** Grosser Sankt Bernhard-Tunnel T2 oder Grosser Sankt Bernhard Pass (nur im Sommer), SS27 bis nach Aosta und dann SS26. Richtung Cogné SR47. Richtung Valsavarenche Tal SR23. Richtung Rhêmes Tal SR24. Richtung Valgrisenche Tal SR25. Richtung Saint-Nicolas SR22
- Mit dem Zug:** Trenitalia Bahnhöfe in Saint-Pierre / Villeneuve / Arvier / Aosta
- Mit dem Flugzeug:** Internationale Flughafen in Turin Caselle / Genf Cointrin / Mailand Malpensa
- Mit dem Bus:** Gesellschaft SAVDA am Busbahnhof Aosta

*SR : Regional Road/Regionalstraße **SS : Trunk road/Staatsstraße

Presentation Einführung



The **Gran Paradiso** area is spread over the right bank of the Dora Baltea, and comprises four valleys to the south: the **Valgrisenche**, the **Rhêmes Valley**, the **Valsavarenche** and the **Cogne Valley**. A small strip on the left bank of the Dora completes the territory of this area: the slopes that from **Saint-Pierre** climb up towards **Saint-Nicolas**, reaching the 3000 metre altitude of Monte Fallère and the **Vertosan Valley**, a flat depression that seems unimaginable after the climb required to reach it.

Between the Valsavarenche and the Cogne Valley lies the **Gran Paradiso massif**, the only mountain in Italy higher than 4000 metres and the focal point of the **National Park** that bears its name. Once a hunting reserve of the Savoia family, it was the first of the national parks to be created in Italy in 1922 to save the ibex from extinction. The park can be visited all year round, and a dense network of paths wind their way through spectacular landscapes, allowing for curious encounters with the local wildlife, especially in the spring, when the ibex and chamois venture down into the valley in search of the first new grass of the season.

Das Gebiet des **Gran Paradiso** zieht sich über die orographisch rechte Seite des Dora Baltea und umfasst in Richtung Süden vier Täler: **Valgrisenche**, **Rhêmes-Tal**, **Valsavarenche** und das **Cogne-Tal**. Ein kleiner Vorsprung auf der orographisch linken Seite des Dora ergänzt das Territorium dieser Gegend: es handelt sich um die Hänge, die von **Saint-Pierre** nach **Saint-Nicolas** hinaufziehen bis sie die 3.000 Meter des Monte Fallère und des Vertosan-Tals erreichen; letzteres ist eine ebene Vertiefung, die man nach dem Aufstieg nicht erwarten würde.

Zwischen dem Valsavarenche und dem Cogne-Tal befindet sich das **Gran-Paradiso-Massiv**, der einzige, über 4000 Meter hohe Berg Italiens und Dreh- und Angelpunkt des gleichnamigen **Nationalparks**. Das ehemalige Jagdreservat des Hauses Savoia, wurde 1922 als erster Nationalpark Italiens gegründet, um den Steinbock vor dem Aussterben zu bewahren. Der Park kann zu allen Jahreszeiten besucht werden. Ein dichtes Netz an Pfaden führt durch wunderbare Panoramen und ermöglicht interessante Begegnungen mit der lokalen Fauna, die im Frühjahr wahrscheinlicher sind, wenn sich die Gämsen und Steinböcke auf der Suche nach dem ersten Gras ins Tal vorwagen.



Nature Natur



The **Gran Paradiso National Park** takes in a huge high mountain area, from the 650 metres of the valley bottom right up to the **4061 metres** of the summit of the **Gran Paradiso**. Larch and fir woods, vast expanses of alpine grassland, rocks, glaciers and waterfalls make up the ideal landscape to support a rich and varied fauna and for a trip through the wonderful world of the high mountains. The Park offers a range of opportunities in every season: late spring and summer are perfect for admiring the flowers in bloom and for excursions at altitude, while in autumn the woodlands take on a myriad of splendid hues and the ibex and the chamois begin looking for a partner. In winter, the snow-covered terrain of the Park is ideal for walks, snow-shoe trips and cross-country or downhill skiing, and also presents plenty of opportunities to observe the animals who come down to the valley in search of food. However, there is more to the Gran Paradiso area than the National Park, and from all of the valleys rise up particularly alluring mountain peaks, such as the **Grivola**, whose praises were sung by Carducci, the **Ciarforon**, the **Tresenta**, the **Grande Sassièra** and the **Granta Parey**; the area is dotted throughout with **lakes** large and small, in whose splendidly coloured waters you can admire the reflection of the surrounding mountains: Loie Lake, the lakes of Nivolet on the border with Piemonte, San Grato Lake, the Lac du Fond, the Lakes of Djouan, to mention but a few, and without of course forgetting the spectacular **waterfalls** of Lillaz and Frenay.

Der **Nationalpark des Gran Paradiso** umfasst ein weites Territorium mit hohen Bergen; von den 650 Metern der Talsohle bis zu den **4061 Metern** des Gipfels des **Gran Paradiso**. Lärchen- und Fichtenwälder, weite Alpenwiesen, Felsen, Gletscher und Wasserfälle stellen die ideale Umgebung für das Leben einer reichen und vielfältigen Fauna dar sowie für eine Entdeckungstour durch die wunderbare Welt des Hochgebirges.

Zu jeder Jahreszeit bietet der Park verschiedene Möglichkeiten: der späte Frühjahr und der Sommer sind die Monate der Blüte und der Wanderungen ins Hochgebirge; im Herbst färben sich die Wälder und für die Steinböcke und Gämsen beginnt die Balz; im Winter ist das Parkgebiet schneebedeckt und bietet die Gelegenheit für Spaziergänge mit Schneeschuhen, Langlauf- oder Abfahrtskiern und einfache Tierbeobachtungen, da die Tiere sich zur Nahrungssuche ins Tal vorwagen. Aber das Gebiet des Gran Paradiso ist nicht nur ein Nationalpark, denn in allen Tälern heben sich auch besonders eindrucksvolle Berge hervor: der vom Carducci gerühmte **Grivola**, der **Ciarforon**, der **Tresenta**, der **Grande Sassièra** und der **Granta Parey**; außerdem ist die Gegend mit kleinen und großen **Seen** in erstaunlichen Farben übersät, in denen sich die Berge widerspiegeln: der Loie-See, die Nivolet-Seen an der Grenze zum Piemont, der San-Grato-See, der Lac du Fond, die Djouan-Seen, um nur einige zu nennen, ohne dabei natürlich die spektakulären **Wasserfälle** von Lillaz und Frenay zu vergessen.



GRAN PARADISO NATIONAL PARK
 ■ **The first national park in Italy.** The **history** of the park is linked to the protection of the ibex, which, as early as 1856, King Vittorio Emanuele II had saved from extinction by declaring the area a Royal Hunting Reserve. It is hard to go on a walking trip here without spotting some of the animals. The **ibex**, the symbol of the park, has little fear of visitors and can often be seen eating the grass. The **chamois** is also common, but is more reserved and thus difficult to spot. Another of the park's best-known inhabitants is the **marmot**, a cute little rodent that digs long tunnels to escape from danger and to prepare for hibernation in the winter. Luckier visitors may even catch a glimpse of the **golden eagle** or the **lammergeyer**, a large vulture that disappeared from here in 1912 and has been reintroduced to the Alps as part of an international project. Visitors venturing into the Park for the first time and wishing to learn more about it will find plenty of information at the **Visitor Centres in Cogne, Valsavarenche and Rhêmes**, where they can find out more about the plant and animal life; each centre deals with a specific theme.

NATIONAL PARK DES GRAN PARADISO
 ■ **Erster Nationalpark Italiens.** Seine **Geschichte** ist mit dem Schutz des Steinbocks verbunden, den schon der König Vittorio Emanuele II 1856 vor dem Aussterben rettete, indem er dieses Gebiet zum königlichen Jagdreservat erklärte. Es ist unwahrscheinlich, bei Wanderungen keine Tiere zu sehen zu bekommen. Der **Steinbock**, Symbol des Parks, ist recht zutraulich und man trifft ihn häufig beim Weiden an. Auch **Gämsen** gibt es viele, sie sind aber sehr viel scheuer. Ein weiterer Bewohner des Parks ist das **Murmeltier**, ein sympathisches Nagetier, das lange Tunnel gräbt, um Gefahren zu entkommen und sich auf den Winterschlaf vorzubereiten. Mit ein wenig Glück kann man auch **Königsadler** oder den **Bartgeier**, einen 1912 verschwundenen großen Geier sehen, der dank eines internationalen Wiedereinführungsprojekts in die Alpen zurückgekehrt ist. Wenn man den Park das erste Mal besucht und ihn näher kennenlernen will, sind die **Besucherzentren in Cogne, Valsavarenche und Rhêmes** die richtigen Stellen, um Informationen zu erhalten und mit der vorhandenen Flora und Fauna verbundene Themen zu vertiefen, da jedes Besucherzentrum einem bestimmten Thema gewidmet ist.

Winter Winter



This area is a **cross-country skier's dream**. The large **Cogne Basin**, the head of the **Rhêmes Valley**, Dégiroz and Pont in the **Valsavarenche**, the fields of **Saint-Nicolas** and the **Valgrisenche** all offer long, fun trails along which you can enjoy the landscape and often encounter wild animals, particularly common in this area. The most prestigious of the competitions held here is undoubtedly the **MarciaGranParadiso** in **Cogne**, where athletes pass through the villages of **Valnontey**, **Lillaz** and **Épinel**, for a total distance of **45 km**: this is a route well worth trying, although perhaps not at the speed of the professionals.

Downhill skiers, meanwhile, will find several small and medium-sized ski areas that offer runs suitable for all levels, as well as numerous **snow parks** where you can have fun whizzing down the snow on a range of "vehicles". This area also offers a whole host of other activities on the snow: **snow boarding**, **snow-shoe** trips, horse drawn sledging or sled-dog, **ski mountaineering**, **snow-cat riding** in **Vetan**, not to mention the fact that between **Cogne** and **Valsavarenche** there are about 180 **frozen waterfalls** to climb, or that the **Valgrisenche** is the land of **heliskiing**.

Diese Gegend ist das **Paradies der Skilangläufer**. Das weite Becken von **Cogne**, der obere Teil des **Rhêmes-Tals**, die Ortschaften **Dégiroz** und **Pont** in **Valsavarenche**, die Wiesen von **Saint-Nicolas** und das **Valgrisenche** haben lange und attraktive Pisten, auf denen man die Landschaft bewundern und, nicht selten, wilden Tieren begegnen kann, an denen dieses Gebiet besonders reich ist. Der bedeutendste Wettbewerb ist sicherlich der **MarciaGranParadiso** in **Cogne**, der auf insgesamt **45 km** durch die Orte **Valnontey**, **Lillaz** und **Épinel** führt: eine Route, die es sich nachzulaufen lohnt, wenn auch nicht mit der Geschwindigkeit der Profis.

Für den **Abfahrtski** gibt es kleinere und mittlere Skigebiete, die Pisten für Skifahrer jeden Niveaus zu bieten haben, und zahlreiche **Snow-Parks**, um sich bei Abfahrten auf dem Schnee mit verschiedenen fantasiereichen Geräten zu vergnügen. Auch alle anderen Unternehmungen im Schnee sind in dieser Gegend vertreten: **Snowboard**, **Schneeschuhe**, Ausflüge mit von Pferden oder Hunden gezogenen **Schlitten**, **Skibergsteigen**, **Cat Riding** in **Vetan**; außerdem sollte man nicht vergessen, dass es zwischen **Cogne** und **Valsavarenche** über 180 **Eisfälle** zu erklimmen gibt und dass **Valgrisenche** die Heimat des **Heliskiing** ist.



Summer Sommer



The typical summer activities are **walks** to alpine lakes, mountain huts, or a whole host of places where you admire the splendid views or simply the surrounding nature. For those looking for more of a challenge, alpine guides can assist you on a trip up to one of the surrounding peaks, the most appealing of which is without doubt the **Gran Paradiso**: the normal route is one of the least demanding. All sorts of mountain sports can be practised everywhere: **mountain bike** for amateurs and those who enjoy downhill acrobatics, **rock climbing** at various levels along the **vie ferrate** equipped routes, **rafting** or **canyoning** and **angling**; there is also an **adventure park** where you can swing from one tree to another in complete safety.

Those who fancy taking a closer look at ibex, chamois, deer, fallow deer, marmots, wild boar, owls and other animals, albeit in captivity, can take a look around the **“Parc animalier”** in Introd. If you are more interested in flowers and mountain herbs, then you should not miss the **“Paradisia” alpine botanic garden** in Valnontey, where you can admire around 1000 plant species from the mountains of the Valle d’Aosta and other mountain groups from all over the world. Visitors can follow two routes through the garden: the first runs through the central part and is characterised by boulders and the reproduction of a number of different environments, while the second touches upon the areas at the sides of the garden. Both routes can be followed with the help of a written guide or a recorded guide on a walkman.

Typische Unternehmungen im Sommer sind die **Wanderungen** zu den Bergseen, Schutzhütten und Ausblickspunkten oder um einfach nur die Natur ringsum zu bewundern.

Wer sich lieber in anspruchsvolleren Unternehmungen übt, kann in Begleitung eines Bergführers einen der umgebenden Gipfel erklimmen, von denen der attraktivste ohne Zweifel der **Gran Paradiso** ist: sein markierter Wanderweg ist einer der weniger anspruchsvollsten. Die Bergsportarten können hier alle und überall betrieben werden: **Mountainbike** für die Amateure und Akrobaten des Downhill, **Klettern** an Kletterwänden unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades und auf **Klettersteigen**, **Reiten**, **Rafting** oder **Canyoning**, **Sportangeln** und ein **Abenteurpark** mit abenteuerlichen Passetagen von einem Baum zum anderen, stets in aller Sicherheit. Um Steinböcke, Gämsen, Hirsche, Damhirsche, Murmeltiere, Wildschweine, Eulen, Kauze und andere Tiere aus der Nähe zu sehen, wenn auch in Gefangenschaft, kann man den **„Parc animalier“** in Introd zu besuchen. Bergblumen und -kräuter hingegen findet man im **botanischen Gebirgsgarten „Paradisia“** in Valnontey, der ca. 1000 Pflanzenarten aus dem Gebirge des Aostatal und aus anderen Berggruppen aus aller Welt beherbergt. Es gibt zwei Strecken, um den Garten zu besichtigen: die erste verläuft im zentralen Teil mit den Alpengärten und der Nachbildung einiger Habitats, der zweite führt durch die äußeren Bereiche. Beide Strecken kann man mit Hilfe einer Karte oder eines Walkmans entlanggehen.



Food and cooking Gastronomie



A land of long-standing farming traditions, where **vineyards** and **orchards** stretch out further than the eye can see before giving way to pastures and woodland, this is the undisputed kingdom of traditional and autochthonous vines that go into making some renowned red and white wines of the Aosta Valley. The red wines include l'Enfer d'Arvier, Torrette, Gamay, Petit Rouge, Pinot Noir and Mayolet, while among the whites we find Chardonnay, Petite Arvine and Pinot Gris.

The various local restaurants offer a full range of dishes, from cured meat products such as "mocetta" and "boudins" and lard to main courses such as the fondue or the "carbonada" eaten with the classic polenta.

Specialities peculiar to this area in particular include first courses such as "**seuppetta de Cogne**" (a soup made with rice, bread, fontina, butter and spices), "**soça de Cogne**" (a soup with potatoes, meat, leeks, butter and fontina) and "**favò de Ozein**" (a soup with pasta, fontina, black bread fried in butter, sausage, bacon and delicious beans). Those of you with a sweet tooth are sure to enjoy "**crema de Cogne**" (a cream made with chocolate), "**mecoulin**" (a traditional local type of sweet bread), and the hand-whipped cream characteristic of Aise, known as "**fiocca**". Present on every table is of course **Fontina**, and in Valgrisenche there is one of the eight cellars for maturing the cheese to be found throughout the region. In Introd, visitors can discover typical local specialities at the "**atelier du goût**" set up in the **Maison Bruil**.

Dieses Gebiet, mit seiner alten landwirtschaftlichen Tradition, in dem **Weinberge** und **Obstgärten** sich hinziehen bis man sie aus den Augen verliert, bevor sie Weiden und Wäldern Platz machen, ist das unangefochtene Reich der traditionellen und autochthonen Weinreben, mit denen einige bekannte Rot- und Weißweine des Aostals hergestellt werden. Unter den Rotweinen heben sich hervor: der Enfer d'Arvier, der Torrette, der Gamay, der Petit Rouge, der Pinot Noir und der Mayolet; und unter den Weißweinen: der Chardonnay, der Petite Arvine und der Pinot Gris.

In den verschiedenen Restaurants kann man ein komplettes typisches Menü genießen; von den Wurstwaren, wie die "Mocetta", die "boudins", der Speck, bis hin zu den Gerichten, dem Fondue und die Carbonada, die zur klassischen Polenta gereicht werden.

Nur für diese Gegend charakteristisch sind unter den ersten Gängen: die "**Seuppetta de Cogne**" (Suppe mit Reis, Brot, Fontina, Butter und Gewürzen), die "**Soça de Cogne**" (Suppe mit Kartoffeln, Fleisch, Porree, Butter und Fontina), und die "**Favò de Ozein**" (Suppe mit Pasta, Fontina, in Butter geröstetem Schwarzbrot, Wurst, Pancetta und sehr schmackhafte dicke Bohnen). Für Naschkatzen: die "**Crema de Cogne**" (Schokoladencreme), das "**Mecoulin**" (lokales, traditionelles süßes Brot) und die typische handgeschlagene Sahne aus Aise, die sogenannte "**Fiocca**".

Was nie fehlen darf ist natürlich der **Fontina**, von dem es in Valgrisenche eines der acht im Tal verteilten Reifungslager gibt. In Introd ist es in dem im **Maison Bruil** eingerichteten "**Atelier du Goût**" möglich, die typischen Produkten näher kennenzulernen.



MAISON BRUIL ■ In this traditional rural house an exhibition has been created with the aim of helping visitors learn more about **traditional products** and how conservation techniques have evolved over the centuries. A special area is set aside for local produce: the **Atelier du Goût**, a showcase where visitors can learn more about the local area and its produce. Presentations and tasting sessions are held here to highlight the techniques and the cultural context that go into making particular foods or wines.

MAISON BRUIL ■ Es handelt sich dabei um ein altes Landhaus, in dessen Räumen eine **Ausstellung** eingerichtet worden ist, welche die **traditionellen Produkte** und die Entwicklung der Konservierungstechniken im Laufe der Jahrhunderte näherbringen soll. Ein besonderer Raum ist den lokalen Produkten vorbehalten: das **Atelier du Goût**, ein Schaufenster des Territoriums und seiner Produkte. Durch Vorführungen und Verkostungen werden die Techniken und das kulturelle Umfeld, in dem ein Lebensmittel oder ein Wein entsteht, in den Vordergrund gestellt.

Arts and crafts Kunst und Handwerk



The Gran Paradiso area boasts a wealth of remains that bear witness to the region's history, such as the **Roman Aqueduct Bridge of Pont d'Aël** (3 B.C.) and the numerous **castles** from various periods, including those of Introd, Sarriod-de-La-Tour (Saint-Pierre), Saint-Pierre, Chatel-Argent (Villeneuve), La Mothe (Arvier), Montmayeur (at the beginning of the Valgrisenche), Avise, Blonay and Aymavilles. It is possible to take a look inside some of the castles, while others may only be observed from the outside, and others still are now in ruins. All the parish churches in the area feature a number of scared art treasures inside, but particularly worth mentioning are the **Church of Saint-Léger** in Aymavilles, with its distinctive trompe-l'œil façade and mediaeval bell tower, and **Sainte-Marie** in Villeneuve, which dates back to the early Christian period and contains frescoes painted between the 12th and 15th centuries. Splendid examples of rural dwellings include the Maison Bruil in Introd and the Maison de Cogne Gérard-Dayné. A visit to the **Maison Bruil** is like a trip back into the past, to the days when the building was home to both people and animals, all grouped together under the same roof, with areas set aside for the production, conservation and cooking of food. Those interested in taking a closer look at the traditional local architecture using wood and stone should take a look around the **Maison de Cogne Gérard-Dayné**, a particularly complex construction featuring a large hayshed with huge, strong wooden beams. The typical craft items of the Gran Paradiso area are the "**dentelles**", the pillow lace articles fashioned by the women of Cogne and the "**draps**" of Valgrisenche, wool fabrics created on traditional looms.

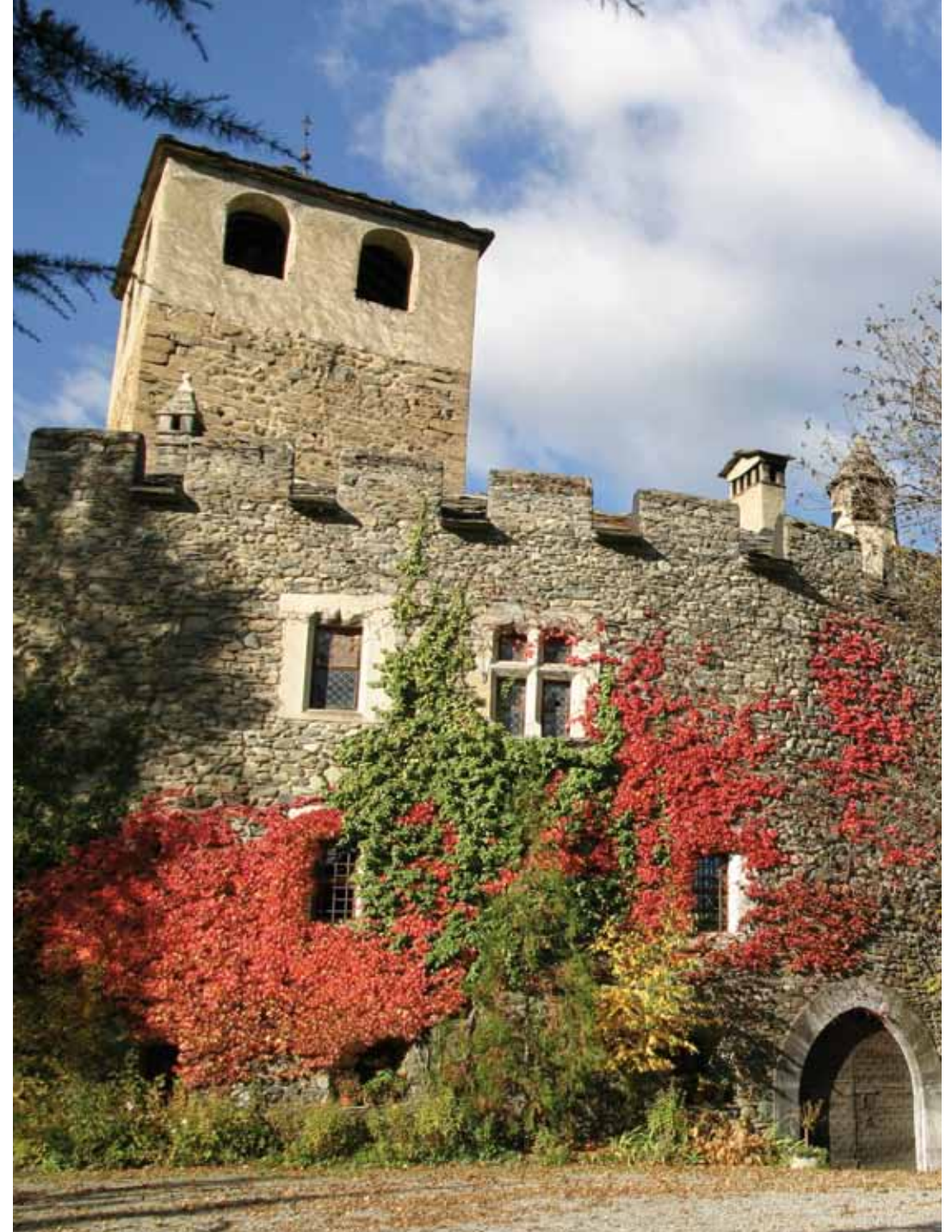
Das Gebiet des Gran Paradiso ist besonders Reich an Zeugnissen und Spuren der Vergangenheit wie z.B. die römische **Aquäduktbrücke von Pont d'Aël** (3 v. Chr.) und die zahlreichen **Burgen** aus verschiedenen Epochen, wie: Introd, Sarriod-de-La-Tour (Saint-Pierre), Saint-Pierre, Chatel-Argent (Villeneuve), La Mothe (Arvier), Montmayeur (am Eingang des Valgrisenche), Avise, Blonay und Aymavilles, von denen einige von innen besichtigt werden können, andere nur von außen und wieder andere sind zu Ruinen verkommen.

Alle Pfarrkirchen des Territoriums verwahren Schätze sakraler Kunst, aber eine besondere Erwähnung verdient die Kirche **Saint-Léger** in Aymavilles mit der charakteristischen Trompe-l'œil-Fassade und dem Glockenturm aus dem Mittelalter sowie **Sainte-Marie** in Villeneuve, eine Kirche, welche auf die frühchristliche Zeit zurückgeht und in ihrem Inneren Fresken aus dem 12.-15. Jh. bewahrt.

Prächtige Beispiele für die Landhäuser sind: das Maison Bruil in Introd und das Maison de Cogne Gérard-Dayné.

Das **Maison Bruil** zu besuchen bedeutet einen Sprung in die Vergangenheit zu machen, als Menschen und Tiere alle unter einem einzigen Dach versammelt lebten, mit Räumen für die Konservierung, Verarbeitung und Herstellung der Speisen. Um die Holz- und Steinarchitektur zu entdecken, muss man sich hingegen zur **Maison de Cogne Gérard-Dayné** begeben, einem besonders komplexen Bau, und zum stattlichen Heuschöber, dessen Struktur robuste Träger aufweist.

Die typischen Handwerkswaren des Gran Paradiso sind die "**Dentelles**", die von Cognes Frauen mit dem Klöppelkissen hergestellten Spitzen, und die "**Drap**" aus Valgrisenche, auf alten Webstühlen hergestellte Wollstoffe.



Folklore and tradition

Folklore und Tradition



Virtually every municipality in the Aosta Valley has its own choir or folk group, and the one from Cogne, called "**Lou Tintamaro**" (noise, din) is undoubtedly one of the most characteristic. Founded in 1957, it is composed of men and women in traditional dress who play a typical local instrument, the "**tamburo di Cogne**": a sort of tambourine with bells that the musicians rub or beat to create extremely distinctive, original sound effects. The most popular traditional festivals include the "**veilla**" that take place in Saint-Nicolas and, in rotation, in the various little hamlets around Cogne. These events, held after dark, consist of a re-enactment of scenes of everyday life outdoors, with demonstrations of how traditional trades were once carried out, and the little streets of the hamlets come alive with characters busy creating wooden and wrought-iron tools and sculptures, spinning wool, beating stalks of wheat and making dairy products. The *veilla* also offer visitors the chance to sample typical local specialities and enjoy folk performances. Another important tradition here are the **processions** that on August 10th take the faithful from Cogne to the Sanctuary of San Besso, over the border in Piemonte, and on August 5th, the feast day of the Virgin of the Snows, set out from Valgrisenche and head for the Lake of San Grato. The Vertosan Valley, above Saint-Nicolas, is the setting for one of the best-known of the "**batailles de reines**" that take place in the summer. During these non-violent challenges between cows, the "**reine**" or queen triumphs over her rivals thanks to her agility, the quality of her horns and above all her perseverance and determination.

Auch wenn im Aostatal fast jede Gemeinde ihre eigene Chor- oder Folkloregruppe hat, so ist die aus Cogne mit dem Namen "**Lou Tintamaro**" (Krach, Gepolter) sicherlich eine der charakteristischsten. Sie ist 1957 gegründet worden; die Männer und Frauen tragen die traditionellen Trachten und verwenden ein typisches Instrument, das "**tamburo di Cogne**": ein Tamburin mit Schellen, das durch reiben oder schlagen äußerst originelle Klänge erzeugt.

Sehr beliebte Volksfeste sind die "**veilla**", die in Saint-Nicolas und abwechselnd in den verschiedenen Ortsteilen von Cogne stattfinden. Dabei handelt es sich um ein historisches Fest mit alten Handwerksberufen und Szenen des früheren Lebens im Freien: die Straßen der historischen Ortskerne beleben sich mit Persönlichkeiten, die sich den alten Tätigkeiten widmen, Skulpturen und Geräte aus Holz und Schmiedeeisen herstellen, Wolle spinnen, Weizen dreschen und Milch verarbeiten. Es ist auch eine Gelegenheit, um typische gastronomische Produkte zu kosten und folkloristischen Vorführungen beizuwohnen. In der Tradition verwurzelt sind auch die **Prozessionen**, welche die Gläubigen von Cogne am 10. August zum Heiligtum von San Besso, jenseits der Grenze zum Piemont führen und die von Valgrisenche am 5. August, Fest der Madonna delle Nevi, zum San-Grato-See.

Das Vertosan-Tal, über Saint-Nicolas, ist der Schauplatz einer der renommiertesten, im Sommer stattfindenden "**Batailles de Reines**", dabei handelt es sich um unblutige Kuhkämpfe, bei denen sich die Königin aufgrund ihrer Geschicklichkeit und Beschaffenheit der Hörner, aber insbesondere mit ihrer Ausdauer durchsetzt.



■ In the heart of the **Gran Paradiso National Park** lies Cogne, considered the “**capital**” of the Park. The town is situated in a large basin at the edge of the Sant’Orso meadows, one of the largest expanses of alpine grassland in Europe.

Once famous for its iron mining industry, today Cogne is a popular holiday destination, thanks to the skill the town has demonstrated in developing quality tourism services while at the same time safeguarding the area’s superb natural heritage. Cogne is perfect for sports enthusiasts, families and nature lovers, and offers a whole host of activities in both summer and winter: from **trekking to mountaineering** and free climbing and from horse-riding to mountain bike. In winter it is a **cross-country** skier’s paradise, and **downhill** fans will also find 9 km of runs suitable for all levels. And then of course there is the superbly equipped **Snow Park** for children and beginners, as well as walking routes, sled dog, horse-drawn sledge trips and, for those looking for more of a challenge, ski mountaineering and the chance to try ice-climbing on over 150 frozen **waterfalls**.

Cogne boasts a rich history and culture, as well as some superb craft traditions: from the famous **pillow lace**, which can be admired at the “Les dentellières” Cooperative, to beautiful objects sculpted from wood. One of Cogne’s best-known artists, Dorino Ouvrier, displays his striking sculptures, which tell incredible tales from everyday life, at the “**Atelier d’Arts et Métiers**” Exhibition Centre. Those interested in learning more about the **traditional architecture of the Aosta Valley** should take a look around the **Maison Gérard-Dayné**, where traditional mountain culture and civilisation are attractively illustrated in depth.

The former **miners’ village** today hosts the **Visitor Centre of the National Park**, equipped with multimedia systems, interactive games and an original “sensory space”, which offers visitors the opportunity to appreciate the scents of the nature and the characteristic sounds of the woodland.

■ Im Herzen des **Nationalparks des Gran Paradiso** erhebt sich Cogne als seine „**Hauptstadt**“ in einem weiten Becken am Rande der Wiesen von Sant’Orso, die zu den größten Bergwiesen Europas zählt. Cogne wurde aufgrund der Förderfähigkeit seiner Eisenminen bekannt und ist heute einer der beliebtesten Urlaubsorte, der es verstanden hat, unter voller Wahrung seines Naturgutes einen hochwertigen Tourismus zu entwickeln. Als ein für Sportler, Familien und Naturbegeisterte ideales Urlaubsziel hat Cogne jede Art von Sommer- und Winteraktivitäten zu bieten: **Trekking, Bergsteigen, Free-Climbing, Reiten** und Mountainbike; im Winter ist es das Reich des **Skilanglaufs**, während für die **Abfahrt** 9 km Pisten zur Verfügung stehen, die für Skifahrer jeden Niveaus geeignet sind. Vervollständigt wird das Angebot durch den bestens ausgestatteten **Snow-Park** für Kinder und Anfänger, Fußwege, Hundeschlitten, Ausflüge in von Pferden gezogenen Schlitten oder, für die dynamischeren Urlauber, das Skibergsteigen und das Eisklettern mit über 150 **Eisfällen**.

Cogne hat eine an Geschichte, Kultur und Traditionen reiche Vergangenheit: von den kostbaren **Klöppelkissen-Spitzen**, die man bei der Genossenschaft “Les dentellières” bewundern kann, bis hin zum Holzhandwerk. Ein bekannter Künstler aus Cogne, Dorino Ouvrier, stellt im **Ausstellungszentrum “Atelier d’Arts et Métiers”** seine mächtigen Skulpturen aus, die unglaubliche Geschichten aus dem täglichen Leben erzählen. Um die **traditionelle Architektur des Aostatal**s näher kennenzulernen lohnt es sich das **Maison Gérard-Dayné** zu besichtigen, wo die Ethnographie und das Kulturgut des Gebirgsvolks umfangreich behandelt werden.

Das alte **Dorf der Minenarbeiter** ist heute Sitz eines **Besucherzentrums des Nationalparks** mit multimedialen Systemen, Interaktionsspielen und einem originellen “sensoriellen Raum”, der den Besuchern die Möglichkeit bietet, die Düfte der Natur zu atmen und den charakteristischen Klängen des Waldes zu horchen.

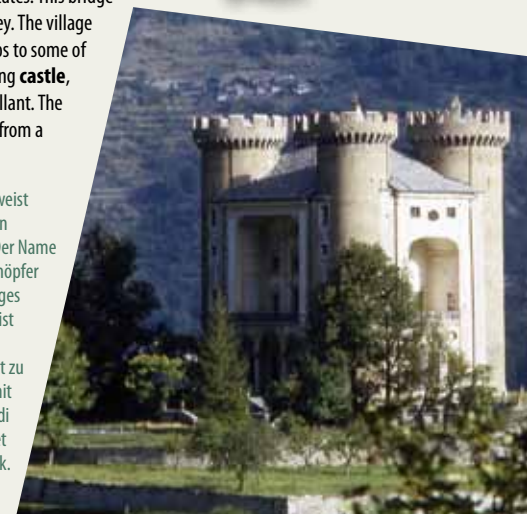
Cogne 1534m



■ **Aymavilles**, situated amid fruit trees and vineyards, boasts a number of fine red and white wines which can be purchased directly from the individual winemakers or from the “**Cave des Onze Communes**” Cooperative. The name Aymavilles probably derives from *Caius Avilius Caimus*, who commissioned and owned the **Aqueduct Bridge of Pont d’Aël**, an imposing construction around 56 m high and 50 m long, built in 3 B.C. to channel the water into his estates. This bridge is undoubtedly one of the most original, spectacular monuments in the Aosta Valley. The village enjoys a mild climate, and its central position makes it a convenient base for trips to some of the most interesting places in the region. In the centre of the village is the striking **castle**, with four cylindrical battlemented towers, built on the orders of Amedeo di Challant. The original construction underwent repeated changes over the centuries, evolving from a defensive stronghold into an elegant noble residence set within a large park.

■ Dieser Ort am Taleingang von Cogne, inmitten von Obstgärten und Weinbergen, weist eine Produktion hochwertiger Weiß- und Rotweine auf die man bei den verschiedenen Herstellern oder bei der Genossenschaft “**Cave des Onze Communes**” finden kann. Der Name Aymavilles leitet sich wahrscheinlich von *Caius Avilius Caimus* ab, Eigentümer und Schöpfer der **Aquädukbrücke von Pont d’Aël**, ein grandioses ca. 56 m hohes und 50 m langes Bauwerk, das er 3 v. Chr. errichten ließ, um das Wasser auf sein Landgut zu leiten. Es ist eines der originellsten und großartigsten Denkmäler des Aostatal. Hier herrscht ein mildes Klima und dank seiner zentralen Lage ist der Ort ein günstiger Ausgangspunkt zu den interessantesten Zielen der gesamten Region. Das Zentrum wird von der **Burg** mit ihren vier zylindrischen, zinnengekrönten Wachtürmen beherrscht, die von Amedeo di Challant errichtet wurde. In der Folgezeit wurde das Gebäude wiederholt umgestaltet und aus einem Verteidigungsbau wurde ein eleganter Wohnsitz in einem großen Park.

Aymavilles 646m



INTROD CASTLE/ CASCINA L’OLA ■ Especially worth a visit here are the Castle - originally built in the 12th century, altered in the 15th century at the peak of the Sarriod Family’s glory and rebuilt at the beginning of the 20th century after it had been destroyed by two huge fires - and the building next to it, known today as “Cascina L’Ola”, which was once used as a hayshed and stables by the Lords of Introd.

BURG VON INTROD / BAUERNHOF L’OLA ■ Sehr eindrucksvoll ist die Anlage mit der Burg, die auf das 12. Jh. zurückgeht und im 15. Jh. auf dem Höhepunkt des Ruhms von der Familie Sarriod umgestaltet und Anfang des 20. Jh. wieder aufgebaut wurde, nachdem sie durch zwei schwere Brände zerstört worden war, und dem anliegenden Gebäude, das heute „Cascina L’Ola“ genannt wird und das in der Vergangenheit als Reitstall, Stall und Scheune der Herren von Introd diente.

■ **Introd** looks onto the valley bottom, at the fork where the Rhêmes Valley and the Valsavarenche go their separate ways. The name derives from the French “Entre Eaux”, between the waters, a reference to its position between the Dora river and the Savara Torrent. The recently renovated **castle** is now open to visitors, as is the **Maison Bruil**, which houses an ethnographical museum, while the hamlet of **Les Combes** is famous for having been for years the holiday destination of Pope John Paul II, to whom a small museum here is dedicated, and indeed of his successor, Pope Benedict XVI. In Villes-Dessus is the **Parc Animalier**, a little corner of paradise in which alpine plants and wildlife live undisturbed before the curious eyes of visitors; while those looking to take home a traditional souvenir will find some splendid wooden craft items in Introd.

■ Dort wo das Rhêmes-Tal und das Valsavarenche sich teilen geht **Introd** auf die Talsohle hinaus; sein Name leitet sich vom französischen “Entre Eaux” ab, das „im Wasser“ bedeutet, dank seiner Lage zwischen dem Dora di Rhêmes und dem Wildbach Savara. Die erst kürzlich renovierte **Burg** kann heute besichtigt werden, sowie das **Maison Bruil**, das Sitz eines Völkerkundemuseums ist; der Ortsteil **Les Combes** ist seit mehreren Jahren in aller Welt als Urlaubsort Johannes Paul II und seines Nachfolgers, Benedetto XVI bekannt; Johannes Paul II ist auch ein kleines Museum gewidmet. Im Dorf Villes-Dessus befindet sich der **Parc Animalier**, ein paradiesisches Eckchen, wo die Flora und Fauna der Bergwelt sich unter den Augen der neugierigen Besucher ungestört entfalten können. Liebhaber traditioneller Objekte können in Introd außerdem auf einige geschickte Holzhandwerker treffen.

Introd 880m



■ As you come up the valley, the first village you come to is **Rhêmes-Saint-Georges (1218m)**, with the Parish Church of San Giorgio at the entrance, sitting in an isolated position atop a rock spur. This is the ideal place for a relaxing holiday, perhaps with the family. Especially characteristic are the constructions of Vieux and Coveyrand, and the typical covered streets peculiar to this area of the Alps. Moving on, you will find **Rhêmes-Notre-Dame (1725m)**, which sits at the head of the valley, at the foot of the spectacular **Granta Parey**. In summer this area offers countless **trekking, free-climbing and horse-riding routes**, or, if you're looking for something more relaxing, there's always the **Carré picnic area**; alternatively, you can watch bread being baked in the village oven, or admire the old local dairy and a sundial in Bruil. In winter, you'll find some great **cross-country ski** trails, or if you prefer **downhill**, there are two small ski areas that offer a total of 5 km of slopes, one of them for children and beginners, and a superbly equipped **snow park**. At Chanavey, the **Visitor Centre** of the **Gran Paradiso National Park** hosts an exhibition on the reintroduction into the area of the Lammergeyer, the largest bird of prey in the Alps.

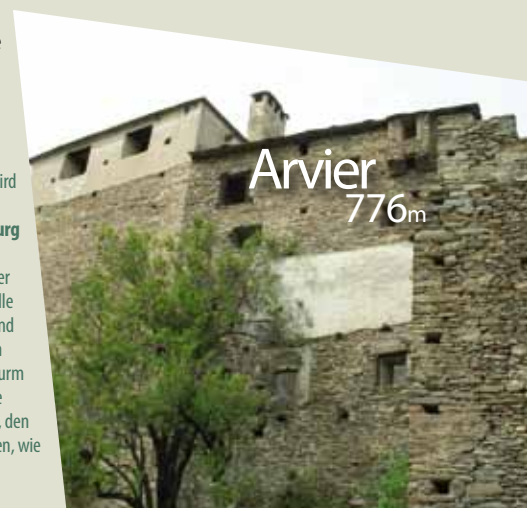
■ Talaufwärts trifft man zunächst auf den Ort **Rhêmes-Saint-Georges (1218m)**, dem die Pfarrkirche San Giorgio, abgelegen auf einem Felsporn, vorausgeht. Ein idealer Ort, um mit der Familie einen Urlaub zu verbringen. Charakteristisch sind die Bauten von Vieux und Coveyrand und die typischen überdeckten Straßen, eine besondere Eigenart dieser Alpengegend. Geht man weiter, trifft man auf **Rhêmes-Notre-Dame (1725m)** im oberen Teil des Tals, am Fuße des eindrucksvollen **Granta Parey**. Im Sommer hat es unzählige **Trekking-Routen, Ausritte** und **Free Climbing** zu bieten; man kann sich aber auch in der ruhigen Atmosphäre des **Picknickgeländes von Carré** entspannen, der Zubereitung des Brotes am Dorffofen beiwohnen oder eine alte Molkerei und eine Sonnenuhr in Bruil bewundern. Im Winter gibt es hier schöne Loipen für den **Skilanglauf**. Für den **Abfahrtski** stehen zwei kleine Skigebiete mit insgesamt 5 km zur Verfügung, von denen eines mit einem bestens ausgestatteten **Snow-Park** besonders für Kinder und Anfänger gedacht ist. Im **Besucherzentrum des Gran-Paradiso-Parks** in der Ortschaft Chanavey findet man eine Ausstellung über die Wiedereinführung des Bartgeiers, den größten Raubvogel der Alpen.



Rhêmes Valley
Rhêmes Tal

■ **Arvier** is to be found in a small hollow where vines are grown, a clear indication of man's stubbornness to use all the land available to him: this is where the famous "Enfer d'Arvier" red wine, which obtained the D.O.C. status in 1972, is produced. The village of Arvier, dominated by the square tower that is all that remains of the ancient **Castle de La Mothe**, is the perfect spot to enjoy peace and quiet, attractive walks, sport and good food. In the hamlet of Leverogne you can see part of the frescoes of the ancient pilgrims' hospice; just a little further up is the beautiful **Sanctuary of Notre-Dame de Rochefort**, while from the Grand Haury neighbourhood, where you can spot the remains of old water-powered grain and saw mills, you can walk to the **Castle of Montmayeur**, the cylindrical tower of which survives. In La Ravoire you can admire a number of buildings dating back to the Late Middle Ages, and you will also find a rock climbing practice wall and the **Lac Loirai Nature Reserve**. In this area it is easy to catch a glimpse of the golden eagle, the buzzard and, around the lake, water birds such as the mallard, which nests here, and the moorhen.

■ **Arvier** liegt in einer kleinen Talmulde mit Weinbergen, die von der menschlichen Unbeugsamkeit bei der Verwendung der zur Verfügung stehenden Böden zeugt: Hier wird der berühmte Rotwein "Enfer d'Arvier" hergestellt, der schon in 1972 das Gütesiegel DOC erhielt. Die von einem quadratischen Turm, dem einzigen Überbleibsel der alten **Burg de La Mothe**, beherrschte Ortschaft, ist der richtige Ort, um von Spaziergängen, Ruhe, Kultur, Sport und guter Küche zu profitieren. Im Ortsteil Leverogne ist im alten Hospiz der Pilger noch ein Teil der Fresken zu sehen; wenig weiter oben kann man das eindrucksvolle **Heiligtum der Notre-Dame de Rochefort** erkennen. Vom historischen Ortskern Grand Haury aus, wo alte Überreste von Mühlen und Wasser-Sägewerken zu sehen sind, kann man zu Fuß die **Burg von Montmayeur** erreichen, von der nur noch der zylindrische Turm geblieben ist. In La Ravoire gibt es Architekturen aus dem Frühmittelalter, Kletterwände und das **Naturreservat des Lac Loirai**. In dieser Gegend kann man leicht Königsadler, den Habicht oder den Mäusebussard und, um den See herum, typische Wasservögel erblicken, wie die Stockente, die hier nistet, und das Teichhuhn.



Arvier
776m

GRAN PARADISO NATIONAL PARK VISITOR CENTRE
"La Lince & C." Exhibition ■ The lynx lives mostly in wooded areas, but also occupies open spaces over the timberline; it is purely carnivorous and in general eats only what it hunts, but it also feeds on carcasses. Many reports have been made of direct and indirect encounters, but the presence of the lynx in the National Park is still in doubt.

BESUCHERZENTRUM NATIONALPARK GRAN PARADISO - Ausstellung "La Lince & C." ■ Obwohl der Luchs vorwiegend in bewaldeten Gegenden lebt, hält er sich auch in offenen Lagen oberhalb der Baumgrenze auf. Er ist zwar ein reiner Fleischfresser, der seine Beute jagt, aber er kann sich auch von Aas ernähren. Trotz mehrerer Sichtungen konnte seine Anwesenheit im Park bisher noch nicht nachgewiesen werden.

Valsavarenche
1540m

■ This area is the homeland of the two founding fathers of the autonomy of the region in the post-war period: Émile Chanoux and Federico Chabod. Their endeavours are explained and illustrated in the **Museum of the Resistance** in Rovenaud; the parish church of Dégioz, which houses a display of sacred art, is consecrated to the Madonna del Carmine. The Valsavarenche is the **heart of the Gran Paradiso National Park**: centuries-old forest, splendid, unspoilt natural landscapes, mountain huts and old royal hunting lodges, characteristic local-style buildings in Nex and Tignet and numerous communal ovens and churches in each little hamlet. The area is also the departure point for the routes that lead up to the summit of the only wholly Italian of the four-thousanders, the **Gran Paradiso!** This is a veritable paradise for nature lovers and those who enjoy people-friendly, unspoilt landscapes. In winter, some beautiful circular **cross country ski** trails can be found at Dégioz and Pont, as well as a small area for **downhill skiing**.

■ Wir befinden uns hier in der Heimat der Gründungsväter der regionalen Autonomie der Nachkriegszeit: Émile Chanoux und Federico Chabod, dessen Werk im **Museo della Resistenza** (Museum der Widerstandsbewegung) in Rovenaud ausgestellt ist; die Pfarrkirche in Dégioz, mit ihrer Ausstellung sakraler Kunst, ist der Madonna del Carmine gewidmet. Das Valsavarenche ist das **Herz des Nationalparks des Gran Paradiso**: jahrhundertalte Wälder, herrliche Landschaften mit wilder Natur, Schutzhütten und alte königliche Jagdunterkünfte, charakteristische ländliche Architekturen in Nex und Tignet sowie zahlreiche Öfen und Kapellen in jedem Ortsteil; hier nehmen die Pfade ihren Ausgang, die auf den Gipfel des einzigen ganz italienischen Viertausenders führen: der **Gran Paradiso!** Ein echtes Paradies für Liebhaber der Natur und der authentischen, auf den Menschen zugeschnittenen Umgebungen. Im Winter gibt es in Dégioz und Pont eindrucksvolle Rundstrecken für den **Skilanglauf** und ein kleines Skigebiet für den **Abfahrtski**.

"DRAPS" ■ Weaving the **draps** has for centuries been the typical craft activity of the inhabitants of the Valgrisenche. Rudimentary looms are used to produce a **rustic fabric** made from sheep's wool, which today we can find in bright, multicoloured versions featuring geometrical shapes of several different sizes.

LES «DRAPS» ■ Das Weben der Draps ist seit Jahrhunderten das typische Handwerk der Bewohner des Valgrisenche. Mit den alten Webstühlen entsteht ein grober Stoff aus Schafswolle, den man heute in lebhaften Farben und bunten Varianten mit geometrischen Motiven verschiedener Größen findet.

Valgrisenche
1664m

■ **Valgrisenche** is dominated by the imposing **Beauregard Dam**, built in 1954 to contain 70 million cubic metres of water, but filled up to just a tenth of its capacity for safety reasons. The importance of the area as a communication route is well illustrated in the **Resistance Documentation Centre**. Valgrisenche is today popular for its healthy **walks**, the numerous rock climbing practice walls (one of which has been created on the wall of the dam), the **via ferrata** equipped hiking route, and the alpine **lakes**. Winter visitors will find both cross country and downhill ski runs, as well as opportunities for ski mountaineering and **heliskiing**. You can set out, accompanied by alpine guides, from Planaval or Bonne; there are twenty landing points in the mountains, including Château Blanc and the Rutor Glacier, from where a hundred or so downhill itineraries set out on a range of slopes that vary widely. Two **local cooperatives** are particularly deserving of a visit in this area: the one that produces the famous **Fontina** cheese in La Béthaz and the one dedicated to the weaving of the **drap**, the sheep's wool fabric characteristic of the Valgrisenche.

■ **Valgrisenche** wird von dem gewaltigen **Staudamm von Beauregard** beherrscht, der 1954 gebaut worden ist, um 70 Millionen Kubikmeter Wasser aufzunehmen, aber aus Sicherheitsgründen nur mit einem Zehntel davon gefüllt ist. Die Bedeutung der Gegend als Durchgangsort wird im **Dokumentationszentrum zur Widerstandsbewegung** gut veranschaulicht. Valgrisenche wird heute aufgrund seiner gesunden **Spazierwege**, seiner zahlreichen **Kletterwände** (eine an der Wand des Staudamms), seines **Klettersteigs** und seiner **Gebirgsseen** geschätzt; im Winter hat es Loipen und Abfahrtspisten sowie Skibergsteigen und Heliskiing zu bieten. Von Planaval oder von Bonne aus geht es in Begleitung der Bergführer los. Zwanzig Landeplätze gibt es in Höhenlagen, z.B. auf dem Château Blanc und dem Rutor-Gletscher, mit um die 100 Abfahrtsrouten auf sehr abwechslungsreichen Hängen. **Zwei lokale Genossenschaften** tragen zur Aufwertung des Territoriums bei: die Produktionsgenossenschaft des authentischen **Fontina** in La Béthaz und die handwerkliche Weberei-Genossenschaft des **Draps**, dem typischen Schafswollstoff des Valgrisenche.

■ Located in a dominating position on the left of the Dora Baltea river, Avise is a village that offers a fairytale landscape, where time seems to stand still. Today the **Maison de Mosse** has been restored and hosts exhibitions in the summer. In Roman times it occupied a strategic point on the Road to Gaul, and visible to this day at Runaz is the stretch known as "**Pierre Taillée**" (cut stone), at which the Roman road managed to cross a rock leap thanks to some particularly ingenious engineering work. At the far side of the **mediaeval bridge**, **three castles** were built: **Avise**, the façade of which is decorated with a beautiful series of inverted keel shaped two-light windows; the **Maison de Blonay**, the first residence of the powerful local family; and the stronghold of **Cré**, the remains of which are still visible. Starting from the Lo Crou picnic area along the regional road to Cerellaz, you can easily reach the Frenay waterfall (about 30 minutes walk).

■ **Avise** liegt in dominanter Position am orografisch linken Hang der Dora und wird von einer märchenhaften Landschaft umgeben, in der die Zeit still zu stehen scheint. Man kann hier das restaurierte **Maison de Mosse** bewundern, in dem im Sommer Ausstellungen stattfinden. Zu römischer Zeit war Runaz ein strategischer Ort auf der Straße nach Gallien und noch heute ist hier ein "**Pierre Taillée**" genannter Abschnitt (Quaderstein) zu sehen, an dem die römische Straße mit bemerkenswerten Bauten einen Felsvorsprung überquert. Außer der **mittelalterliche Brücke** wurden **drei Burgen** errichtet: die Burg von **Avise**, deren Fassade eine schöne Reihe zweibogiger Kielbogenfenster schmückt, die **Maison de Blonay**, zuvor Wohnsitz eines mächtigen lokalen Geschlechts, und die Hochburg von **Cré**, von der man heute die Überreste bewundern kann. Auf der Landstraße zwischen dem Picknickbereich Lo Crou und der Ortschaft Cerellaz, erreicht man die Wasserfälle von Frenay (30 Minuten zu Fuß).

Avise
762m

"FIOCCA" FESTIVAL ■ This festival, whose first edition dates back to 1972, is held in the village of Baulin (m. 1700) at the entrance to Valgrisenche. The Fiocca (cream) is vigorously whipped by hand, using "fouets" (willow whips), inside a cavern, the so-called "Borna".

DAS SAHNE-FEST ■ Dieses Fest wurde das erste Mal 1972 im Dörfchen Baulin gefeiert (in 1700 Metern Höhe), gleich am Eingang zur Valgrisenche. La Fiocca, der Rahm, wird energisch von Hand mit den Fouets, den Schneebesen aus Weidenruten, zur Sahne geschlagen. Dies findet in der Grotte, die genannt «Borna» ist, statt.

THE BARMET ■ The **barmet** are caves cut out into the rock, which today are still used to conserve locally produced wine. It is of course the wine visitors come here for, but it is worth taking a closer look at the structure of these natural cellars so generously offered by the mountain landscape, many of which have recently been restored as a concrete manifestation of a wine-growing culture increasingly deeply rooted in the local area.

DIE BARMETS ■ Dabei handelt es sich um in den Fels gehauene Weinkeller, die auch heute noch für die Lagerung der im Ort hergestellten Weine genutzt werden. In den Barmets steht der Wein im Vordergrund, aber natürlich verdient die Beschaffenheit dieser Keller, die dem Berg zu verdanken sind und erst kürzlich als konkretes Zeichen einer immer intensiver mit dem Territorium verbundenen Weinkultur in stand gesetzt wurden, ebenfalls die Aufmerksamkeit der Besucher.

Villeneuve
665m

■ Among the interesting features of Villeneuve, situated on the right bank of the Dora, is the hydroelectric power plant building, which dates back to 1921 and features *belle époque* decorations. Above the village, on a rock spur, sits the **Romanesque Church** of Santa Maria, where remains have been found dating back to the 5th century; further above still are the ruins of the **Castle of Châtel-Argent**, of which today survives only the circular-shaped tower, some fragments of the walls and the remains of the chapel. Among the many famous characters who passed through here was one of the finest landscape painters of the 19th century, the Englishman **William Turner**. Along Dora Baltea, the more adventurous can try rafting, kayaking or riverboarding, or have fun tackling the various activities on offer at the **Adventure Park**.

■ **Villeneuve** liegt auf der rechten Seite des Dora. Man kann das 1921 errichtete Gebäude des Wasserkraftwerks mit Verzierungen der Belle Époque besichtigen. Über der Ortschaft, auf einem Felsvorsprung, befinden sich die **romanische Kirche** Santa Maria, in der auf das 5. Jahrhundert zurückgehende Überreste gefunden worden sind, und weiter oben, die Ruinen der **Burg von Châtel-Argent**, von der uns heute nur noch der Turm mit rundem Grundriss, Überreste des Mauerrings und die Ruinen der Kapelle überliefert sind. Unter den vielen berühmten Persönlichkeiten, die sich hier aufgehalten haben, ist einer der größten Landschaftsmaler des 19. Jh.: der englische Maler **William Turner**. Entlang des Dora Baltea kann man seinen Abenteuergeist an Bord eines Rafting-Schlauchboots, im Kajak oder mit dem Hydrospeed befriedigen, oder die vergnüglichen Strecken im Abenteuerpark ausprobieren.

■ **Saint Pierre** sits at the bottom of the valley, and is dominated by the striking **castle**, with a vaguely Hollywood-style appearance created by the 19th century addition of the circular towers; just below the castle, on a rock ledge, sits the **Parish Church of San Pietro**, featuring an eighteenth-century wooden pulpit. There is also a second castle in the town: the **Sarriod-de-la-Tour**, that preserves a valuable wooden ceiling in the "heads room", dating from the end of the 1400's and decorated with anthropomorphic figures, monsters, insects and animals. It was on the hill of Saint-Pierre that, around 5,000 years ago, the first inhabitants of Aosta Valley settled, probably making the most of the microclimate and the intense solar radiation. Highly recommended is the superb food and wine event, **Brindisi sotto le stelle**, held on August 10th every year.

■ Über der in der Talsohle gelegenen Ortschaft, ragt die **Burg** empor, deren Aussehen wegen der kleinen runden Türmchen, die im Laufe des 19. Jh. dazugekommen sind, ein wenig an Hollywood erinnert; gleich unter der Burg, auf einer Felsstufe steht die **Pfarrkirche San Pietro**, mit einer hölzernen Kanzel aus dem 18. Jahrhundert. In der Gemeinde befindet sich auch eine weitere Burg, die **Sarriod-de-la-Tour**. Sie enthält einen wunderbaren großen Saal mit einer kostbaren Holzdecke aus dem 15. Jahrhundert, die mit anthropomorphen Figuren, Monstern, Insekten und Tieren dekoriert ist. Auf dem Hügel von Saint-Pierre gründeten vor ca. 5000 Jahren die ersten Bewohner des Aostatal eine Siedlung, denn an dieser Stelle war das Klima besonders mild und sonnig. Nicht verpassen sollte man die önologische Veranstaltung **Brindisi sotto le stelle**, die jedes Jahr in der San-Lorenzo-Nacht stattfindet.

Saint-Pierre
731m

■ Sitting in a sunny position on a natural balcony suspended atop the central valley, the village of Saint-Nicolas offers enchanting views that sweep from Monte Emilius to the Rutor Glacier. The church is clearly visible from the bottom of the valley. This was the birthplace of **Abbé Jean-Baptiste Cerlogne**, one of the greatest dialect poets and academics of the Aosta Valley. A museum was dedicated to his memory in the 1960s, and here you will also find the "Centre d'Etudes Francoprovençales", which focuses on the culture and civilization, and in particular the dialects,

of the alpine area. In Lyveroulaz, you can visit the **Musée Gerbore** and take a look at some farm machinery from the 1950s. Numerous nature walks can be enjoyed along simple paths in the area of the **Bois de la Tour**, a wood that features a series of natural trails also accessible to the non-sighted. Easily reachable from Saint-Nicolas is the **Comba di Vertosan**, a magnificent valley with plenty of grassland, which each year hosts an important heat in the "Batailles de Reines" tournaments and which is ideal for trekking and mountain bike fans. In winter, the fields around the village are home to some great **cross country ski** trails suitable for all levels.

■ Der Ort verfügt auf einem Vorsprung über dem Haupttal, in sehr sonniger Lage, über ein zauberhaftes Panorama, das vom Monte Emilius bis zum Rutor reicht. Seine Kirche ist von der Talsohle aus gut zu sehen. Hier wurde der **Abt Jean-Baptiste Cerlogne** geboren, ein am lokalen Dialekt interessierter, großer Dichter; in den sechziger Jahren entstand ein Museum, das "Centre d'Etudes Francoprovençales", das auf die ethnographischen und insbesondere auf die mundartlichen Aspekte der Alpenregion spezialisiert ist. In Lyveroulaz kann man das Musée Gerbore besuchen, in dem landwirtschaftliche Geräte aus den fünfziger Jahren ausgestellt sind. Es gibt zahlreiche, einfach zu bewältigende Spazierwege für Naturbeobachtungen im Gebiet des **Bois de la Tour**, ein Wald mit Naturpfaden, die auch für Blinde zugänglich sind. Von Saint-Nicolas aus leicht zu erreichen ist das **Comba di Vertosan**, ein prächtiges Tal mit vielen Weiden, in dem jedes Jahr eine wichtige Vorentscheidung des "Bataille de Reines" ausgetragen wird; hier findet man eine ideale Umgebung für das Trekking und Mountainbikfahren vor. Im Winter werden die Wiesen, die am Hauptort entlangführen, zu Strecken für den **Skilanglauf** aller Schwierigkeitsgrade.

Saint-Nicolas
1200m

HIKES WANDERWEGE



- ▶ Starting point • Ausgangspunkt ① Arrival • Ankunftspunkt
- ▶ Gradient • Höhenunterschied
- ▶ Ascending time • Gehzeiten
- ▶ Trail sign • Wegnummer

DIFFICULTY - SCHWIERIGKEITSGRAD

T Tourist trekking route: mainly on footpaths or bridle ways.
Leichter Wanderweg/Spazierweg bedeutet: es handelt sich um
ausgebaute Fußwege und gut begehbare Wanderwege.

E Trekking excursion route without technical difficulty: mainly on
mule tracks or footpaths leading up to refuges or connecting
neighbouring valleys.
Wanderweg ohne Schwierigkeiten: es handelt sich
um Mauleselpfade, Zugangswege zu Berghütten oder
Verbindungswege zwischen Tälern.

COGNE Valnontey

1



▶ Cogné 1540 m +195 m **T** ◀ loc. Vermianaz 1735 m 1h → 22 AV2

From Cogné go to the typical village of Valnontey where you can visit the botanical garden "Paradisias". The footpath goes first uphill into the wood then reaching the village becomes even. It continues along the valley bordering the stream to get to the hamlet of Vermianaz. The landscape is beautiful enclosed among mountains with the Gran Paradiso chain as a background. In spring it is quite easy to see chamois and ibexes along the footpath.

Von Cogné gelangt man zum typischen Ortsteil von Valnontey, wo man den botanischen Garten „Paradisias“ besichtigen kann. Der Weg führt anfangs bergauf durch den Wald; nachdem man den Ort erreicht hat, wird er angenehm flach und führt durch die Talsohle am Bach entlang, bis er die anderen Ortsteile, darunter auch Vermianaz, erreicht. Die von den Bergen eingerahmte Landschaft mit dem Massiv des Gran Paradiso im Hintergrund ist von ganz besonderem Zauber. Im Frühling ist es nicht selten, Gämsen und Steinböcken zu begegnen, die auf der Suche nach frischem Gras ins Tal hinunter steigen.

COGNE Lillaz Waterfalls - Wasserfälle von Lillaz

2



▶ Cogné 1540 m 71 m **T** ◀ Fraz. Lillaz 1611m 1h05' → AV2 22

From Cogné follow the footpath in the wood to the village of Lillaz. Cross first the geological site to reach the wonderful waterfalls formed by three successive falls of the Urtier stream for a total height of 150 metres.

Von Cogné aus erreicht man über einen durch Nadelwälder führenden Weg den Ortsteil von Lillaz. Die Strecke führt zuerst durch den geologischen Park und dann zu den faszinierenden, aus drei Kaskaden bestehenden und 150 Meter hohen Wasserfällen.

COGNE Lake Loie - Loie-See

3



▶ Cogné: Lillaz 1617 m 729 m **E** ◀ Loie Lake/See 2346 m 2h15' → 12

In Lillaz, in the municipality of Cogné, take path 12, to go up the grassy slopes and conifer woods to the pasture homes perched on the grassy shelf of Loie. Continue east to reach the basin of the lake of the same name where you can enjoy a wonderful view of the Mont Blanc.

In der zur Gemeinde Cogné gehörenden Ortschaft Lillaz schlägt man den Weg Nr. 12 ein und steigt auf grasbewachsenen Hängen und durch Nadelwälder bergauf, bis man die auf einem Grastepich verteilten verfallenen Almhütten von Loie erreicht. Weiter nach Osten wandernd, gelangt man an das Wasserbecken des gleichnamigen Sees.

VALSAVARENCHÉ

The park wardens' hut - Die Hütte des Parkwächters

4



▶ Eaux Rousses 1658 m 507 m **E** ◀ Orvieilles 2165 m 1h10' → AV2

From the village of Eaux Rousses near Valsavarenche (Dégioz), take the footpath AV2 that climbs very gently in the wood. It emerges into open pastures to reach the small plateau of Orvieilles. Here stands the hunting lodge that used to be King Vittorio Emanuele II's and shelters the park wardens now. It offers a beautiful view on the Gran Paradiso chain. The trail continues along the valley to the Djouan Lakes and the Entrelor Pass.

Der Weg führt von Eaux Rousses bergauf. Man begibt sich auf den Wanderweg der Alta Via 2, der sanft emporsteigend durch einen Nadelwald führt, welcher nach und nach hohen Almwiesen weicht, um schließlich das Plateau von Orvieilles zu erreichen. Hier liegt die einstige Jagdresidenz des Königs Vittorio Emanuele II, die heute als Hütte der Parkwächter benutzt wird. Wer mag, der kann weiter vorstoßen bis ins Tal, das von den Seen von Djouan und vom Col de L'Entrelor beherrscht wird.

SAINT-PIERRE Lac des Grenouilles

5



▶ Vétan Dessus 1769 m 594 m **E** ◀ Lac des Grenouilles 2363 m 2h00 → 13 poi 13B

Take route 13 opposite the hotel Notre Maison in Vétan-Dessus and go up the short slope, which in a few minutes leads onto the meadows. Now turn left, walking alongside a brook, until you come to the track from Alpe Tsampioù, which takes you to a junction below Thoules pasture homes. Here, continue on the left branch and go up towards Thoules pasture homes, and then the ruins of Grandes Arpillés pasture homes. Now take the dirt road again, until you come to the paved road for Crottes pasture homes, which you take on the right, until you cross the trail on the right (13B) that leads to Grenouilles Lake.

Man begibt sich auf den Weg Nr. 13 vor dem Hotel Notre Maison in Vétan-Dessus. Dort wandert man erst einen niedrigen Hang hinauf und dann über die Bergwiesen. Hier geht es nach rechts und an einem Bewässerungskanal entlang, bis man den von der Alm Tsampioù herunter kommenden Pfad erreicht. Diesem folgt man bis an eine Gabelung talwärts der Alm Thoules. Hier geht es auf dem linken Zweig hinauf auf die Alm Thoules und von dort weiter zu den verfallenen Gebäuden der Alm Grandes Arpillés. Dort begibt man sich erneut auf einen Schotterweg, der die fahrbare Straße in Richtung Alm Crottes erreicht und der man nach rechts folgt, bis man erneut rechts den Weg Nr. 13B kreuzt, welcher an den Grenouilles-See führt.

RHÊMES-NOTRE-DAME Nature Trail - Naturpfad

6



▶ Bruil 1692 m 119 m **T** ◀ Pellaud 1811 m 1h00 → AV2 poi SN

After crossing the village of Bruil, cross the bridge over the Dora di Rhêmes until you come to a fork junction. Ignore route AV2, and continue on the right on the small road that is initially paved then turns into a dirt track and is signposted SN (Sentiero Natura, or nature trail). The trail takes you along the Dora and up to Pellaud.

Nachdem man Bruil durchquert hat, geht man über die Brücke der Dora di Rhêmes bis zu einer Weggabelung. Von hier aus setzt man, die Wanderroute AV2 ignorierend, seinen Weg zuerst über eine asphaltierte Straße und dann über einen Schotterweg fort, der als SN (Naturpfad) ausgeschildert ist. Der Wanderweg erstreckt sich entlang des Flusses Dora und erreicht schließlich die Ortschaft Pellaud.

VALGRISENCHÉ San Grato Lake - San Grato-See

7



▶ Bivio Rognettaz 1670 m 792 m **E** ◀ San Grato Lake/See 2462 m 1h50 → 14

Leave the car in Rognettaz Désot and Damon. Ignore the branch of the road that goes down to Usellières, take the branch on the right to Grand'Alpe. Continue along the dirt road signposted 14 and follow it until it ends. From here, continue on the right along trail 14, until you come to San Grato Lake.

In der Nähe der Weiler Rognettaz Désot und Damon. Hier stellt man den Wagen ab. Man ignoriert den Weg, der nach Usellières hinunter führt und bleibt auf dem rechten Zweig, bis man Grand'Alpe erreicht. Dort geht es auf der Schotterstraße Nr. 14 weiter bis an deren Ende, dann nach rechts, nach wie vor auf der Nr. 14 hinauf an den San Grato-See.

